

1

失眠了，怎麼辦？



為什麼我會失眠？

行為因素

睡前吃太飽、激烈運動

物質因素

咖啡、茶、藥物

精神疾病

憂鬱症、焦慮症...

身體疾病

夜尿、過敏、疼痛等

失眠原因多，建議從**尋找失眠原因**、**改變不健康的生活習慣**做起



失眠的生活型態調整

1

養成睡眠好習慣

睡眠時間要規律，白天不宜補眠或午睡超過1小時。

睡前四小時避免使用含咖啡因飲品，或從事興奮性活動。

平時規律運動，可幫助睡眠。

2

適度放鬆、降低壓力

睡前可泡個澡(水溫不要太燙)，保持放鬆的心情。

不要一直注意時間，也不要一直把睡覺當成難題。

3

創造理想的睡眠環境

睡覺時，室內宜昏暗、選擇適當的寢具。

想睡時才上床，睡覺時才進寢室。



什麼時候需要找醫師？

難以入睡

早醒

睡眠中斷

以上任一症狀發生頻率**超過3晚/周**，並**持續一個月**以上者

2 失眠的用藥有哪些？

分類	苯二氮平 (Benzodiazepines)		非苯二氮平 (Non-benzodiazepines)	
特性	傳統		較新型	
用途	抗焦慮、抗失眠		抗失眠	
作用時間 (小時)	短效型 (<12)	戀多眠(brotizolam) 導美睡(midazolam)	短效	使蒂諾斯(zolpidem) 宜眠安(zopiclone)
	中效型 (12-24)	益可寧(oxazolam) 立舒定(bromazepam) 安定文(lorazepam 0.5mg/tab), 樂眠 (lorazepam 2mg/tab) 贊安諾(alprazolam) 艾斯樂錠(estazolam) 美得眠 (flunitrazepam)		
	長效型 (>24)	癒利舒盼 (fludiazepam) 利福全(clonazepam) 服利寧(clobazam) 樂平片(diazepam)		



醫師處方時為您考慮的因素



時間

作用開始快慢
作用時間長短



代謝途徑

本類藥物多由肝代謝
肝不全者與老人需注意



身體狀況

日間焦慮者
可用長效藥物



服用安眠藥時的注意事項

應於睡前半小時-1小時搭配開水服用



哪些藥物不能和安眠藥一起服用？

其它鎮靜劑、感冒藥、抗過敏藥、酒類

安眠藥可能的副作用？

宿醉感、頭暈、頭痛

白天嗜睡

噁心，胃口改變

須小心用藥的族群

老人, 肝腎疾病患者

呼吸疾病患者

懷孕或哺乳婦女不建議使用此類藥

吃安眠藥時我該注意什麼？



避免開車及操作器械

不可以喝酒

少喝咖啡及抽煙

不可以自行停藥或加量

不要自行到藥局購買安眠藥

飲食應清淡避免刺激

有下列症狀應告訴醫師

記憶力減退、情緒改變

呼吸困難、心跳加快